

Conteo de palabras: 846

Cinco cosas que su familia debería saber acerca de la diabetes

Por el [Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes](#)

Si usted tiene diabetes, sabe que no es fácil vivir con esta enfermedad. Además de los retos normales que se pueden presentar en la vida diaria, usted tiene que controlar su diabetes las 24 horas del día, los siete días de la semana. Es normal sentirse abrumado, triste o enojado. Hablar con su familia acerca de la diabetes y de algunos problemas que usted enfrenta puede ayudarle a manejar el estrés, las emociones y otros retos de la vida. El apoyo de los seres queridos puede hacer más fácil vivir con la diabetes. Sus seres queridos tal vez no estén conscientes de las cosas que pueden hacer para apoyarlo.

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes ofrece estas cinco cosas que puede compartir con su familia para que puedan darle apoyo:

- 1. La diabetes es grave.** Anime a su familia a aprender sobre la diabetes. Asegúrese de que ellos sepan que si usted logra controlar su diabetes, puede prevenir o retrasar el daño que esta enfermedad puede causarle al corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios. Entre más sepa su familia sobre la diabetes, más pueden ayudarle a enfrentar los retos que se le presentan. Para que usted y sus seres queridos aprendan cómo vivir juntos con la diabetes, pueden tomar una clase, leer sobre la enfermedad en el Internet en www.diabetesinformacion.org o hablar con su equipo de cuidados de la salud.
- 2. Para controlar la diabetes, tendrá que hacer algunos cambios en su estilo de vida.** Para vivir bien necesita hacer cuanta actividad física le sea posible, debe escoger alimentos saludables, y debe controlar sus niveles de glucosa (azúcar) en la sangre, colesterol y presión arterial. También, es importante tomar los medicamentos tal como se lo indica el médico, aun cuando se sienta bien. Algunas veces puede ser más fácil hacer estos cambios si involucra a su familia. Aquí hay algunos consejos sobre cómo hacer cambios en el estilo de vida que son buenos para toda la familia:
 - Coma alimentos saludables como frutas, vegetales, porciones pequeñas de carnes magras (con poca grasa), pollo o pavo, alverjas y frijoles secos, y leche y quesos sin grasa o bajos en grasa. Escoja alimentos ricos en fibra, como los panes y cereales integrales.
 - Haga de 30 a 60 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana. La actividad física, como jugar baloncesto, bailar o caminar puede ser divertida si involucra a sus seres queridos.
- 3. Sus seres queridos pueden ayudarle a hacer un plan y lograr sus metas.** Pida a sus seres queridos que le ayuden a hacer un plan para lograr sus metas y controlar la

diabetes y sus complicaciones. Sus seres queridos pueden apoyarle a lograr su plan y celebrar su esfuerzo. Aquí hay algunos consejos para ayudarle a empezar a hacer el plan que funcione para *usted*:

- Piense qué es importante para su salud. ¿Qué puede y está dispuesto a hacer?
- Decida cuáles son sus metas. ¿Cuáles cambios desea hacer? Escoja por cuál meta quiere empezar.
- ¿Qué pueden hacer sus seres queridos para ayudarle a lograr sus metas?

4. Los cuidados médicos de rutina son importantes para ayudarle a controlar su enfermedad y a mantenerse sano. Programe una cita con su equipo de cuidados de la salud y hágase la prueba A1C por lo menos dos veces al año. La prueba A1C muestra cuál ha sido el promedio de glucosa en la sangre que usted ha tenido durante los últimos tres meses. Cada año, asegúrese de que le hagan un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas, un examen completo de los pies, un examen dental, análisis de sangre y de orina para detectar problemas de los riñones, un análisis de sangre para chequear el colesterol y además pida que le pongan la vacuna contra la gripe.

5. Hay recursos para ayudarle a usted y a su familia aprender cómo vivir bien con diabetes. Visite el sitio web del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes: www.diabetesinformacion.org o llame al 1-888-693-6337 (1-888-693-NDEP). Si tiene aparato TTY, puede llamar al 1-866-569-1162. Pida su copia gratis del folleto [4 pasos para controlar su diabetes de por vida](#) o de la hoja de consejos [Ayude a un ser querido que tiene diabetes](#) del NDEP. Además, visite la página “Make a Plan” (“Haga un plan”) en Diabetes HealthSense del NDEP, una biblioteca virtual con más de 140 recursos de más de 70 organizaciones que apoyan a las personas, con o sin diabetes, a hacer cambios para vivir bien. Para información adicional, visite www.diabetesinformacion.org/HealthSense.

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) y de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Cuenta con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.